



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

Rezepte für Allgemein - Mangelnder Appetit

TL=Teelöffel, geh. TL=gehäufter Teelöffel, L=Liter, g=Gramm,

Andalusischer Fischtopf

Therapeutisch

Stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, regt Appetit an.

Kalorien
1.391

Gemüsebrühe mit kleingeschnittenen Frühlingszwiebel, Olivenöl, abgeriebener Zitronenschale und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Brühe zugedeckt 10 Minuten kochen. Geschälte, kleingewürfelte Kartoffeln dazugeben und in ca. 8 Minuten fast weich kochen. Fischstücke und Weißwein dazugeben und auf kleine Hitze schalten. In der leicht kochenden Brühe in wenigen Minuten den Fisch gar ziehen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.
Weißbrot als Beilage reichen.

500 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1 EL	Olivenöl
1/2 Stück	Zitrone Schale
1 Stück	Lorbeerblatt
200 g	Kartoffel
300 g.	Kabeljau
4 EL	Weißwein
1/2 EL	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Petersilie
8 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

Antipasti

Therapeutisch

Fördert Durchblutung, lindert Entzündung, lindert Schmerzen. Harntreibend, fördert Verdauung, reduziert Blutdruck. antioxidativ, antibakteriell, gegen Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Blähungen, Magenschwäche, Kreislauf, anregend.

Kalorien
300

Peperoni im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen backen bis die Schale dunkel wird (ca. 20 Min.). Die Peperoni mit Klarsichtfolie zudecken und auskühlen lassen. Peperoni enthäuten und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Tomaten halbieren und gemeinsam mit den in Scheiben geschnittenen Auberginen mit Öl bestreichen und im Ofen bei 200 Grad goldbraun backen (ca. 10 Min.)

Zucchini-scheiben in Grillpfanne (ohne Fett) anbraten.

Alles zusammen anrichten, die Marinade aus Olivenöl, Salz und Zitronenschale mischen und über das Gemüse gießen, Koriander bestreuen. 1 Std. ziehen lassen.

1 Stück	Peperoni	E
1 EL	Zitrone Saft	H
1 Stück	Aubergine	E
4 Stück	Tomate	
200 g.	Zucchini	
1/2 Stück	Zitrone Schale	H
1 EL	Olivenöl	E
8 Blätter	Basilikum (frisch)	F
1 Prise	Salz	W
1/2 TL	Koriander	M

Apfel-Bananen-Creme

Therapeutisch

Reguliert Magen-Darm-Funktion, liefert Vitamin C, cholesterinsenkend, entzündungshemmend, harntreibend, fördert Durchblutung.

Kalorien
441

Apfel in feine Spalten schneiden, mit Wasser, Orangen- und Zitronenschale, Zucker und Zimt zum Kochen bringen und ca. 7 Minuten köcheln. Die Apfel sollen fast weich sein. Acerola, Zimtstange entfernen. Mit dem Mixstab Apfel, Banane, Orangen- und Zitronensaft fein pürieren.

400 g.	Apfel (sauer)
200 ml.	Wasser
1/4 Stück	Orange Schale
1/2 Stück	Zitrone Schale
2 TL	Zucker braun
1 Stück	Zimtstange
1 Stück	Banane
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
1/2 Stück	Orangensaft
1 EL	Zitrone Saft

Artischockensuppe

Therapeutisch

Entgiftet, unterstützt das Wasserlassen, reguliert die Verdauung, fördert Appetit, nährt Blut, sanftes Abführmittel, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid, beugt Krebs vor

Kalorien
427

Artischocken in gut 2 Liter Wasser mit Salz kochen bis die Aussenblätter leicht abgehen. Blätter und Blütenmitte (Faserig) entfernen so dass nur der Boden übrigbleibt.

Butter zerlassen, Zwiebel klein schneiden und sanft dünsten; etwas Maismehl, Muskat zugeben; mit Gemüsebrühe aufgießen; Salz, etwas Zitronenschale und -saft, Kurkuma und Artischockenböden hinzufügen, weich kochen und pürieren am Ende mit Tahin abschmecken und vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

4 Stück	Artischocke
1 EL	Butter Bio
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1 EL	Mais Mehl (Maizena)
1 Prise	Muskatnuss
1/4 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Prise	Salz
1/4 Stück	Zitrone
1/4 Stück	Zitrone Schale
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1 EL	Sesam Paste (Tahini)
1 TL	Sesam, Weißer

Astronautenkost

Therapeutisch

Eiweißreiche Trinknahrung mit sehr hoher Energiedichte. Optimierter Eiweißanteil gleicht Stickstoffverluste aus und fördert die Proteinanabolie

Kalorien
1.045

Nur nach Anweisung des Arztes oder Therapeuten verwenden.

1 Paket	Astronautenkost
---------	-----------------

Austernpilze mit Spargel

Therapeutisch

baut Kräfte auf, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, senkt Cholesterinspiegel, stärkt Niere, baut Essenz auf, befeuchtet den Darm, regt Leberfunktion an, fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an.

Kalorien
1.266

Biologisch angebaute Kartoffeln mit der Schale kochen, sonst Salzkartoffeln zubereiten. Den Spargel in Salzwasser mit 1 Prise Zucker und Salz kochen. (Man kann eine alte Semmel mitkochen welche die Bitterstoffe aufnimmt.) Die kleingeschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne in der Butter leicht andünsten, bevor die mundgerecht geschnittenen Austernpilze in derselben Pfanne kurz angebraten werden. Unter mehrmaligem Umrühren 15 Minuten dünsten. Sake, Walnüsse und Petersilie zufügen und auf kleiner Flamme köcheln, während Sie Kartoffeln und Spargel abgießen. Zum Schluss noch etwas Kräutersalz drüberstreuen.
Wenn kein frischer Spargel verfügbar ist, kann Spargel in Gläser verwendet werden.

1 Stück	Zwiebel weiss
2 EL	Butter Bio
300 g.	Austernpilze
2 EL	Sake
2 EL	Petersilie
3 EL	Walnüsse
500g.	Spargel (grün oder weiß)
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker (weiß, aus Rüben)
1/2 Kg.	Kartoffel
1 Prise	Salz Kräutersalz

Bad mit Lavendel

Therapeutisch

beruhigend, regeneriert das Zentrale Nervensystem, Unruhezuständen, Einschlafstörungen, Appetitlosigkeit und nervösen Darmbeschwerden.

Kalorien
0

Bad einlassen und ein zugebundenes Stoffsäckchen mit dem Lavendel in das Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen. Das Säckchen kann mehrmals ausgedrückt werden bevor man es herausnimmt.

1 Säckchen	Lavendelblüten
------------	----------------

Bananen-Sojamilch

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Mundschleimhautentzündung, stärkt Körperenergie, fördert Magen-Milz-Harmonie, fördert Verdauung, reguliert Magen-Darm-Funktion. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
251

Banane in Stücke schneiden, mit Sojamilch, Acerola, Honig und Zimt mit dem Mixstab pürieren.

1 Stück	Banane
400 ml.	Sojabohnenmilch
1 TL	Honig
1 Prise	Zimtpulver
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

Bandnudeln mit Blattspinat

Therapeutisch

Fördert Verdauung, fördert Durchblutung, stärkt Magen-Darm, verbessert Bauchspeicheldrüsenfunktion, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre.

Kalorien
1.445

In einem geschlossenen Topf den tropfnassen Spinat mit etwas Salz 3 Minuten zusammenfallen und in einem Sieb abtropfen lassen. Danach fein schneiden.

Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, in Ringe geschnittene Jungzwiebeln darin weich dünsten. Sahne, Creme fraiche, Thymian, Basilikum, Oregano und Muskat dazugeben. Die Soße unter Rühren etwas einkochen. Spinat untermischen, kurz erhitzen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln abgießen und abtropfen lassen, mit dem Spinat vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln portionieren und mit Parmesan und Pinienkernen anrichten. Den Schwarzkümmel drüberstreuen.

250 g.	Spinat
1 Prise	Salz
200 g.	Nudeln (Weizen, Bandnudeln) mit Ei
1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
100 ml.	Sahne, süß 30%
1/2 EL	Creme fraiche
1/2 TL	Thymian getrocknet
1/2 TL	Basilikum (frisch)
1/2 TL	Oregano getrocknet
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
20 g.	Parmesan
1 EL	Pinienkerne
1 Prise	Schwarzkümmel

Bärlauch-Pesto

Therapeutisch

Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, hoher Vitamin-C-Gehalt, Magen- und blutreinigend, Arteriosklerose, Bluthochdruck

Kalorien
1.591

Frischer Bärlauch: Waschen Sie die Bärlauchblätter und trocknen sie diese vorsichtig ab. Schneide die Bärlauchblätter in feine Streifen. Getrockneter Bärlauch: ca. 80g in 40g Wasser 10 Minuten quellen lassen.

Röste Sie vorsichtig die Pinienkerne. Die Pinienkerne sollten nach dem Rösten hellbraun sein. Schneide die Pinienkerne mit einem grossen Messer sehr fein oder reiben sie sie mit einer Nussmühle. Einige der Kerne aufheben, um später das Pesto zu dekorieren.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab zerkleinern und vermischen.

Füllen Sie das Pesto in eine Schüssel oder in ein Glas.

Im Kühlschrank hält sich das Pesto eine Weile (Tage bis Wochen) und ist daher eine Möglichkeit, Bärlauch haltbar zu machen.

Man kann Bärlauch-Pesto als Soße zu Spaghetti essen, aber auch zu Kartoffeln oder auf Brot schmeckt es gut.

125 g.	Bärlauch (Knoblauchspinat)
30 g.	Parmesan
50 g.	Pinienkerne
125 g.	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

Birchermüsli

Therapeutisch

**Balaststoffreich, lindert Verstopfung, stärkt Abwehrkraft,
Verdauungsregulierend, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme,
Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit.**

Kalorien
383

Haferflocken einige Stunden im Kühlschrank im Joghurt einweichen. Nüsse reiben, Zitronensaft, Acerola, geriebenem Apfel und hinzugeben. Zum süßen können Rosinen verwendet werden.

2 EL	Müsli
2 EL	Hafer Flocken (Vollkorn)
6 EL	Joghurt (natur, 3,5 % Fett)
1 EL	Zitrone
1/2 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
1 Stück	Apfel (sauer)
1 EL	Haselnüsse

Bitter Lemon

Therapeutisch

Appetitanregend

Kalorien
130

1 Glas	Bitter Lemon
--------	--------------

Bratapfel

Therapeutisch

Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darmes, erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung, Magenschmerzen, Verdauungsstörungen, Nierenschwäche, Rücken- und Bauch-Schmerzen, Impotenz, Nierenschwäche

Kalorien
1.632

Die Äpfel waschen, einen Deckel abkappen, Kerngehäuse mit einem Teelöffel ausstechen so dass unten der Apfel dicht bleibt.
Nüsse, Mandelstifte, Fruchtzucker, Milch, Vanillezucker, Zimt gut vermischen. Masse in die Äpfel füllen. Die Deckel wieder aufsetzen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180 C° ca. 20 Min. backen.
Staubzucker und Zimt mischen.
Vanille-Joghurt auf Teller verteilen, jeweils 1 Bratapfel darauf setzen, mit Zimt-Staubzuckermischung bestreuen. Sofort hoch servieren!

4 Stück	Apfel (sauer)
50 g.	Haselnüsse
50 g.	Mandeln
1 Prise	Zimtpulver
1 EL	Zucker Fruchtzucker
1 Paket	Vanillezucker natur
2 EL	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
3 EL	Zucker (Staubzucker)
1 Prise	Zimtpulver
3 Becher	Joghurt Vanille

Brokkoli-Parmesan-Aufstrich auf Toastbrot

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Blutgerinnung, Schilddrüsenfunktion, Eigenaufbau von Vitamin B12, immun- und abwehrsteigernd, Aufstoßen, Diabetes, akute oder chronische Verstopfung, löst Stagnation

Kalorien
296

Brokkoli zugedeckt in einem Siebeinsatz über Wasserdampf in 8 Minuten bissfest garen. Brokkoli fein hacken. Topfen, Joghurt, Parmesan und Zitronenschale gut verrühren. Käsecreme mit Brokkoli, Basilikum und Schnittlauch vermischen. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem knusprig getoasteten Toastbrot servieren.

200 g	Brokkoli
80 g.	Topfen 20%
1 EL	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
2 EL	Parmesan
1/2 TL	Zitrone Schale
1 EL	Basilikum (frisch)
1 EL	Lauchzwiebel Schnittlauch
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
6 Scheiben	Toastbrot (Vollkorn)

Bunte toskanische Bohnensuppe

Therapeutisch

Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, Harntreibend, beruhigt den Magen.

Kalorien
747

Hülsenfrüchte einweichen, kochen und pürieren. Gemüse, Gewürze, Kräuter und Öl zugeben und alles 2 Stunden sanft garen.

Variante: Esskastanien (Maronen) geben dem Gericht noch eine speziell italienische Note.

50 g.	Nierenbohnen (rote)
25 g.	Kichererbsen
25 g.	Linsen (Helmbohnen)
1 Stange	Sellerie Stangensellerie
2 Stück	Tomate
1/2 TL	Fenchelsamen gemahlen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Zehe	Knoblauch
3 EL	Olivenöl
600 ml.	Wasser
5-7 Blätter	Basilikum (frisch)

Champignonreis

Therapeutisch

Stärkt Niere, Harntreibend, erwärmt den Körper von innen, erweitert die Gefäße, stärkt die Muskeln, fördert die Verdauung und kuriert Bluthochdruck, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit

Kalorien
820

Die Nelken in die Zwiebel stecken. Die Gemüsebrühe mit der Zwiebel und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Den Reis in die kochende Flüssigkeit geben, Temperatur auf die kleinste Stufe zurückschalten und mit geschlossenem Deckel 20-25 Minuten garziehen.

In der Zwischenzeit die Champignons waschen, putzen, in Scheiben schneiden, mit wenig Wasser kurz andünsten oder anbraten. Die Petersilie waschen und fein hacken.

Aus dem fertigen Reis die Zwiebel herausnehmen, die Champignons und die Petersilie hinzugeben, mit Pfeffer abschmecken.

1 Stück	Zwiebel weiss
2 Stück	Lorbeerblatt
2 Stück	Nelke
400 g.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
200 g	Reis Vollkorn
60 g.	Champignon
20 g.	Petersilie
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

Champignonsalat mit Kresse

Therapeutisch

Fördert die Verdauung und kuriert Bluthochdruck. Appetitlosigkeit, fördert Durchblutung

Kalorien
220

Champignons feinblättrig schneiden.

Dressing: Sesamöl, etwas gemahlene Pfeffer, Salz, reichlich Zitronensaft, Rosenpaprika gut verrühren; über die fein geschnittenen Champignons geben; reichlich Kresse untermengen.

Dazu passt: Weißbrot, Rundkornreis oder Quinoa; zusammen mit dem Getreide ergibt der Salat eine einfache, leichte Mahlzeit.

Dazu Weißbrot servieren.

250 g.	Champignon
2 EL	Sesamöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone
2 Prisen	Rosenpaprika pulver
2 EL	Kresse
2 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

Chicoréesalat mit Mandarinen

Therapeutisch

Löst Schleim, steckt voller A-B-C Vitamine, fördert Verdauung, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen,

Kalorien
770

Mandarinen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden; Chicoree grob schneiden und beides vermischen.
Dressing: Sesamöl, Pfeffer, Salz, Himbeeressig oder Balsamico-Essig, etwas Zitronen- oder Orangensaft, Rosenpaprika
Orangenmarmelade oder ersatzweise eine andere Marmelade, wenig süße Sahne gut durchrühren; über den Salat geben und kurz durchziehen lassen.

4 Stück	Mandarine
2-3 Stück	Chicorée
2 EL	Sesamöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
2 TL	Essig Aceto Balsamico
1/2 Stück	Orange
1/2 Stück	Zitrone
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 TL	Orangenmarmelade
1 EL	Sahne, süß 30%
6 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

Colagetränk

Therapeutisch

Mangelnder Appetit, Veränderung des Geschmacksinns

Kalorien
150

1 Glas	Colagetränk
--------	-------------

Cranberrisaft

Therapeutisch

Antibakteriell, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blasenentzündung, Durchfall, Erkältung vorbeugend, Fieber, Gegen freie Radikale, Gicht, Harntreibend, Magengeschwüre, Mundschleimhautentzündung, Rheuma, Vitamin-C Mangel

Kalorien
43

Die Cranberris mit etwas Wasser mit dem Pürierstab zu einem Brei mixen. Mit dem restlichen Wasser aufgießen und mit dem Honig süßen.

2 EL	Cranberries
1 Tasse	Wasser
1 EL	Honig

Curryreis mit Rosinen und Nüssen

Therapeutisch

Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, entschlackt die Haut, regt Nerven an, befreit Atmung, erhöht Körpertemperatur, treibt Schweiß.

Kalorien
1.101

In einem heißen Topf Öl erhitzen; kleingeschnittene Zwiebeln glasig dünsten; Curry dazugeben und kurz aufschäumen lassen; dann rohen Reis einige Minuten bei sanfter Hitze unter ständigem Rühren anbraten; Salz, einen Schuß Weißwein oder Zitronensaft, Rosenpaprika, süße Äpfel kleingeschnitten, Rosinen, gehackte, geröstete Nüsse dazugeben; mit heißem Wasser übergießen, bis alles gut bedeckt ist; köcheln, bis der Reis gar ist.

Passt zu: Karotten-Fenchel-Gemüse, Hülsenfrüchten mit gekochtem Gemüse, geschnetzeltem Geflügel mit Ingwer und Pilzen.

1 EL	Sonnenblumenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Curry
1 Tasse	Reis Wilder (Naturreis)
1 Prise	Salz
1/8 Liter	Weißwein
alternativ für	Zitrone
1 Prise	Rosenpaprika pulver
2 Stück	Apfel (süß)
2 EL	Rosinen
2 EL	Walnüsse
6 Tassen	Wasser

Dinkel mit Obst und Nüssen

Therapeutisch

Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, lindert Müdigkeit, Entzündungshemmend (Magen-Darm). Schützt vor Tumorleiden und Leukämie, wirkt antiallergisch bei Lebensmittelallergien, ist stoffwechselregulierend. Senkt Blutzucker und Cholesterin.

Kalorien
869

Dinkel in heißem Wasser aufsetzen und gar kochen.

Danach: In etwas heißem Wasser einheimisches süßes kleingeschnittenes Obst: Äpfel, Aprikosen, Pfirsiche mit etwas Zitronensaft kurz andünsten; gemahlene Kardamom und/oder Koriander, eine kleine Prise Salz, den gekochten Dinkel, evtl. Erdbeeren nach Jahreszeit dazugeben und erhitzen; etwas Kakao und geröstete Nüsse darübergeben.

1 Tasse	Dinkel
1 Tasse	Wasser
1 Stück	Apfel (süß)
1 Stück	Aprikose
1 Stück	Pfirsich
1 Prise	Zimtpulver
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Salz
1 Tasse	Erdbeere
1 EL	Mandelmus
1 Prise	Kakao
1 EL	Walnüsse

Ente mit Mungobohnen

Therapeutisch

Stärkt Blut, stärkt Magen, unterstützt das Wasserlassen, stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, löst Stagnation.

Kalorien
3.733

Am Vortag die Mungobohnen einweichen und die Ente kalt abspülen. Das Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Enten und das Gemüse in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Lorbeerblätter, Bohnenkraut, Beifuß und Pfefferkörner dazugeben. Bei mittlerer mittlerer Hitze aufkochen und weitere 45 Minuten kochen lassen. Ab u zu abschäumen. Die Ente aus dem Fond nehmen, erkalten lassen und über Nacht kühl aufbewahren.

In einem Topf die gehackten Zwiebel in Olivenöl anschwitzen lassen und mit 1/4 Liter Fond aufgießen und das vorgekochte Gemüse hinzugeben. Die Mungobohnen hinzugeben und mit Honig, Sojasauce, Zitronensaft, Salz, zerstoßenem Schwarzkümmel und Pfeffer abschmecken.

Mit Reis oder Kartoffeln servieren.

1/2 Stück	Ente (Frühmastente, schlachtfrisch)
2 Stück	Zwiebel weiss
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Zehe	Knoblauch
1/2 TL	Beifuß
250 g.	Mungobohne
3 Stück	Pfeffer Körner
1 TL	Honig
1 TL	Sojasauce
1 TL	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Olivenöl
2 Blätter	Lorbeerblatt
1 Prise	Schwarzkümmel
1 TL	Bohnenkraut

Erdbeer-Joghurt-Mandelmus Mix

Therapeutisch

Lindert Schmerzen und Entzündungen bei Rheuma. Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darmes. Leicht Abführend. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
402

Joghurt, Erdbeeren, Aceola, Honig und Mandelmus im Mixer fein pürieren.

200 g	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
700 g.	Erdbeere
1 TL	Honig
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
2 TL	Mandelmus

Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln

Therapeutisch

Harttreibend, entgiftet, unterdrückt Umwandlung von Zucker in Fett, senkt Cholesterinspiegel, beugt Krebs vor, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, senkt Cholesterinspiegel, löst Stagnation, fördert Durchblutung, fördert Appetit, löst Stagnation

Kalorien
445

In einem heißen Topf Sesamöl, kleingeschnittene Kartoffeln, reichlich Frühlingszwiebeln anbraten; Pfeffer, etwas Muskatnuss, Salz, Zitronensaft, heißes Wasser, gewürfelte Salatgurke dazugeben; etwa 10 Minuten dünsten und danach pürieren; etwa 1 EL süße Sahne nach Belieben, frischen Dill zufügen.

Variante: Etwas Chili, Oregano, Thymian oder Rosmarin dazugeben, um die abkühlende Wirkung zu mildern.

1 EL	Sesamöl
4 Stück	Kartoffel
3 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone
2 Stück	Gurke
1 EL	Sahne, süß 30%
1 EL	Dill

Exotisches Linsengericht

Therapeutisch

Stärkt Herz und Niere, Harntreibend, beruhigt den Magen, fördert Verdauung, löst Stagnation, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, wirkt entgiftend und stimuliert das Immunsystem.

Kalorien
575

In einem heißen Topf Sesamöl erhitzen; kleingeschnittene Zwiebeln, geriebener Ingwer, getrockneten Thymian, reichlich Cumin sanft anbraten; geschälte rote Linsen, einen Streifen Wakame, etwas Zitronensaft, heißes Wasser, etwas getrocknete Bocksdornfrüchte dazugeben; etwa 20 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind; heißes Wasser nach Belieben nachgießen, so dass ein Brei entsteht; etwas Vollrohrzucker, etwas Chili, Salz zufügen; mit Essig, Zitronensaft abschmecken; einige kleingeschnittene Tomaten nach Belieben dazugeben; einige Minuten durchziehen lassen.

In einem kleinen Topf mit 1 Tasse Wasser und etwas Salz den Blumenkohl 10 min. weichkochen. In einem kleinen Topf 1 Tasse Wasser und Salz den Mangold 3 min. blanchieren.

Den Reis kurz aufkochen, salzen und 10 min. ziehen lassen. Alles mit dem Linsengericht anrichten.

1 EL	Sesamöl
2 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Thymian getrocknet
1/2 TL	Cumin (Kreuzkümmel)
1 Tasse	Linsen rot
3 cm	Wakame
1/2 Stück	Zitrone
2 Prisen	Bocksdornfrüchte (Fructus Lycii) getrocknet
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)
1 Prise	Salz
1/2 TL	Essig (Apfelessig)
1 Stück	Tomate
200 g	Mangold
200 g	Blumenkohl (Karfiol)
1 Prise	Salz
1/2 Tasse	Reis Vollkorn
3 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

Fenchel mit gerösteten Walnüssen

Therapeutisch

Stärkt Magen, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, antioxidativ, fördert Verdauung, regt an, löst Stagnation

Kalorien
1.369

In einem Topf ganz wenig Wasser erhitzen; Fenchel in Streifen geschnitten kurz andünsten; Muskat, etwas Ingwer geriebt, Salz, einen Schuß Weißwein, Rosenpaprika dazugeben; dünsten, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist; etwas Olivenöl unterrühren; mit gerösteten Walnüssen bestreuen.

Die Polenta in einen Topf mit heißem Wasser unter ständigem Rühren einrieseln bis die Polenta die gewünschte Konsistenz hat. Salzen.

Die Polenta vom Feuer ziehen und ca 10 min quellen lassen.

4 Stück	Fenchel
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Salz
1/8 Liter	Weißwein
1 Prise	Rosenpaprika pulver
2 EL	Olivenöl
2 EL	Walnüsse
2 Tassen	Wasser
1 Tasse	Mais Gries (Polenta)
1 Prise	Salz

Fenchel-Kartoffel-Auflauf

Therapeutisch

Lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Sodbrennen, stärkt Magensaftproduktion, fördert Verdauung und Durchblutung,

Kalorien
294

Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen und schälen. Fenchel waschen, Stiele abschneiden und evtl. äußere Blätter entfernen. Fenchelgrün zurückhalten und später mit den anderen Kräutern zur Soße geben. Fenchelknollen ca. 15 – 20 Minuten dünsten. Danach Kartoffeln und Fenchel in Scheiben schneiden und schichtweise in eine gefettete Auflaufform geben. Flüssigkeit aus Fenchelbrühe zum Kochen bringen und mit Mehl binden. Mit Meersalz, Cayennepfeffer, Zucker, Muskat und saurer Sahne abschmecken. Abkühlen lassen und mit Eigelb legieren. Die Soße über den Auflauf verteilen, Parmesan und fein gehackter Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Alles bei ca. 200° C im Backofen eine halbe Stunde überbacken.

200 g.	Fenchel
125 g.	Kartoffel
100 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 TL	Butter Bio
2 TL	Reismehl
1 TL	Sahne sauer 10%
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 Stück	Huhn Eigelb
1 Prise	Pfeffer Cayenne
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Petersilie
1 TL	Lauchzwiebel Schnittlauch
1 TL	Parmesan
1 TL	Butter Bio

Fischsuppe mit Rosmarin

Therapeutisch

stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, Cholesterinarm und eiweißreich, fördert Durchblutung, regt Appetit an. Antioxidativ, stärkt Magen, löst Stagnation.

Kalorien
1.085

Die Zwiebel und Knoblauch in dem Öl glasig braten. Mit Fischbrühe aufgießen. Gewürfelte Karotte, Pastinaken und Sellerie hinzugeben. Mit Salz und Pfefferkörnern würzen. Die Suppe 25 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Fisch waschen, mit Zitronensaft beträufeln, in Stücke teilen und mit dem abgezupften Rosmarin in die Suppe geben. Alles 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Schnittlauch und Petersilie dazugeben und die Suppe mit dem Salz abschmecken.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Fischbrühe
1/2 Bund	Rosmarin
1 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
2 EL	Olivenöl
250 g.	Fischstücke gemischt (Süßwasser)
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Pastinake
1 Scheibe	Sellerie Knolle
1 Prise	Salz
2 Stück	Pfeffer Körner
1 Zehe	Knoblauch

Frühstück mit Käse

Therapeutisch

Körperschwäche, Magendruck, Aufstoßen, Diabetes, akute oder chronische Verstopfung des Darmes, Hautprobleme. Kaffee unterstützt das Wasserlassen, regt Appetit an, entgiftet, erhöht Blutzucker, harmonisiert Herz-Rhythmus

Kalorien
593

Kaffee wie gewohnt zubereiten. Zucker vermeiden oder Süßstoff verwenden. Dekorativ anrichten erhöht den Appetit.

1 Tasse	Wasser
2 TL	Kaffee
2 EL	Sahne 10% Kaffeesahne
2 Scheiben	Vollkornbrot
10 g.	Margarine
30 g.	Edamer
20 g.	Erdbeermarmelade
40 g.	Topfen 20%

Gefroener Ananassaft

Therapeutisch

Ananas Lindert Entzündungen, unterstützt das Wasserlassen, reinigt die Haut.

Kalorien
29

Ananas selbst entsaften oder BIO-Ananassaft in kleinen Portionen einfrieren und bei Bedarf lutschen.

50 g.	Ananas
-------	--------

Gefrorener Salbeitee

Therapeutisch

Salbei trocknet aus, gegen Hefepilzinfektionen

Kalorien

31

Salbei mit dem kochenden Wasser überbrühen und 10 min. ziehen lassen. 30 min. auskühlen lassen und in kleinen Portionen einfrieren. Nach Bedarf lutschen.

1 EL Salbei
1/2 Liter Wasser

Gekochter Selleriesalat mit exotischen Gewürzen

Therapeutisch

Stärkt Magen, bindet Wasser im Darm, antibakteriell, blutbildend, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, fördert Durchblutung

Kalorien

663

In heißes Wasser geschälte und in dicke Scheiben geschnittene Sellerieknolle geben; gar kochen und in längliche, mundgerechte Streifen schneiden.

Dressing: Etwas Joghurt, Sauerrahm, Kurkuma, Sesamöl, Pfeffer, Zitronengraspulver, fein geschnittene Zwiebel, etwas Senf, Salz, zerstoßenem Schwarzkümmel, etwas kaltes Wasser, Zitronensaft oder Essig gut durchrühren; säuerlichen kleingeschnittenen Apfel, etwas Rosenpaprika, den lauwarmen Sellerie dazugeben und gut vermischen; 2 - 3 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Ideal als Ersatz für Rohkost, auf die man wegen Verdauungsschwäche verzichten möchte.

1 1/2 Stück Sellerie Knolle
1 Becher Joghurt (natur, 3,5 % Fett)
2 EL Sauerrahm 15% Fett
1 Prise Kurkuma (Gelbwurz)
1 EL Sesamöl
1 Prise Pfeffer (gemahlen)
1 Prise Zitronengras
1/2 Stück Zwiebel weiss
1/2 TL Senf
1 Prise Schwarzkümmel
1 Prise Salz
1 Stück Zitrone Saft
1/2 Stück Apfel (sauer)
1 Prise Rosenpaprika pulver
1 Schuss Essig (Apelessig)

Gemüse-Grieß-Suppe

Therapeutisch

Harttreibend, harmonisiert Magen und Darm, leitet Darmwinde ab, reduziert Blutdruck, senkt Cholesterinspiegel, entgiftend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre, regt Verdauung an, reduziert Schmerzen.

Kalorien
596

Vorbereitete Gemüsebrühe erhitzen; buntes Gemüse in der Brühe weich kochen. Etwas Weizengries einstreuen und quellen lassen. Am Schluss reichlich Liebstöckelgrün und etwas Butter unterrühren und mit Sojasoße abschmecken.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Stück	Kartoffel
1 Stück	Pastinake
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
150 g.	Sellerie Knolle
1/2 Stück	Kohlrabi
10 dag.	Bohnen (grün, frisch)
2 EL	Weizen Gries
1/2 TL	Liebstöckel
1 EL	Butter Bio
1 TL	Sojasauce

Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu

Therapeutisch

Sehr kräftigend, stärkt nach fiebriger Erkrankung, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Durchblutung, stärkt Leber und Niere, entgiftet, stärkt Muskeln, lindert Blähungen, stärkt Magen.

Kalorien
427

In Sesamöl erst Zwiebeln, dann Karotten und etwas Lauch dünsten; Wasser aufgießen und mild köcheln; Sojasprossen und Endivienblätter zugeben und ziehen lassen; Tofuwürfel, etwas Ingwer hineingeben; am Schluss in etwas abgekühltem Kochwasser gelöstes Miso einrühren.

2 EL	Sesamöl
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
5 cm	Lauch (Porree)
3/4 Liter	Wasser
2 EL	Endiviensalat
2 EL	Sojasprossen
2 EL	Soja Tofu
1/2 TL	Ingwer frisch
2 EL	Miso

Gemüsenudeln mit Tomatensugo

Therapeutisch

Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen.

Kalorien
1.123

Tomaten mit wenig Wasser kochen, abgießen und den Saft auffangen, Tomaten in Stücke schneiden. Zucchini und Karotte grob raspeln. Olivenöl in einem beschichteten Topf erhitzen. Schalotten darin sehr weich dünsten. Tomaten dazugeben, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zu einer dicken Soße einköcheln. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Vollkornnudeln darin bissfest kochen. In der Garzeit der Nudeln in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Karotten darin unter Rühren braten, leicht salzen. Zucchini dazugeben, unter Rühren kurz anbraten. Die Gemüse sollen weich mit Biss sein. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit Creme fraiche vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Tomatensauce garnieren.

125 g.	Tomate
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Zucchini
1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Prise	Oregano getrocknet
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
200 g.	Nudeln (Weizen) mit Ei
1 EL	Olivenöl
2 EL	Crema fraiche

Gemüsereis

Therapeutisch

stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, stärkt Niere und Blase, Harntreibend, erwärmt den Körper von innen, reguliert Innenorganfunktionen

Kalorien
911

Die Brokkoli, Karotten und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden, den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Die Margarine in einer Pfanne oder Topf erhitzen, das Gemüse andünsten. Anschließend den Reis dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und 15-20 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken. Nach Garzeitende den Reis mit frisch gemahlenem Pfeffer und Petersilie abschmecken.

50 g.	Brokkoli
50 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
50 g.	Kohlrabi
30 g.	Blumenkohl (Karfiol)
20 g.	Erbsen
1 TL	Margarine
200 g	Reis Vollkorn
400 g.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
20 g.	Petersilie
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

Gemüsesaft Getränk

Therapeutisch

Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, reduziert Bakterien, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen, Vertreibt innere Kälte, wirkt anregend.

Kalorien
64

Alle Zutaten schälen und mit dem Entsafter zu einem Getränk verarbeiten. Acerola darunterrühren.

20 g.	Sellerie Knolle
100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
100 g.	Tomate
1 Stück	Knoblauch
1 TL	Salz
1/2 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

Gemüsetopf mit Provenzalischer Pistou

Therapeutisch

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen, löst Stagnation. Lindert Verstopfung, produziert Muttermilch.

Kalorien
1.103

Soße

Tomaten, abziehen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl, fein gehackte Knoblauchzehe in einem Topf ein wenig einkochen. 1 Scheibe trockenes Toastbrot (zerkrümelt), frischer fein geriebener Parmesan, fein geschnittener Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben.

Suppe

Gemüsebrühe nach Grundrezept zum kochen bringen, in grobe Scheiben geschnittenen Karotten, würfelig geschnittener Sellerie, würfelig geschnittene Kartoffel, kleine Röschen Brokkoli, kleingeschnittene Fenchelknolle, Erbsen, Thymian, Oregano und das Lorbeerblatt hinzufügen und 10 min. kochen lassen.

4 Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und weitere 2 min. kochen.

Soße in eine Suppenschüssel geben. Zuerst nur einige Esslöffel. Kochend heiße Brühe damit verrühren, dann die Suppe nach und nach unterrühren.

200 g.	Tomate
2 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch
1 Scheibe	Toastbrot (Vollkorn)
30 g.	Parmesan
1 Bund	Basilikum (frisch)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Oregano getrocknet
1 1/4 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
150 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
100 g.	Sellerie Knolle
200 g.	Brokkoli
1 Stück	Fenchel
1/2 TL	Thymian getrocknet
1/2 TL	Oregano getrocknet
1 Stück	Lorbeerblatt
50 g.	Erbse, grün
4 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
100 g.	Kartoffel

Gersten-Gemüse-Suppe

Therapeutisch

Nährt Blut, unterstützt das Wasserlassen, entgiftet, stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, harmonisiert Stoffwechsel.

Kalorien
844

Gerste am Abend einweichen. Am nächsten Tag die Pilze separat einweichen. Zwiebel und Cumin in Öl bräunen, dann n Wasser aufkochen. Das kleingeschnittene Gemüse, etwas Salz, die Gerste und die Shiitakepilze hinzufügen und alles zu einer dicken Suppe weich kochen. Am Ende mit Pfeffer, Petersilie und etwas Butter abschmecken.

1 Tasse	Gerste
4 g.	Shiitake, getrocknet
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Messerspitz	Cumin (Kreuzkümmel)
1 EL	Sonnenblumenöl
300 ml	Wasser
2 Äste	Sellerie Stangensellerie
250 g.	Erbse, grün
1 Stück	Tomate
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Handvoll	Stangenbohnen (Fisolen)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Petersilie
1 TL	Butter Bio

Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen und Sherry

Therapeutisch

Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid, beugt Krebs vor, befeuchtet den Darm, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an.

Kalorien
1.216

In einer heißen Pfanne Butter oder Sesamöl erhitzen; Walnüsse, reichlich geriebenen Ingwer, kleingeschnittene Schalott oder Zwiebeln sanft anbraten; Salz und das geschnetzelte Huhn dazugeben und rundum anbraten; Rosenpaprika, gerösteten Sesam, eingeweichter schwarze Fungu, Shiitakepilze oder Champignons dazugeben; mit einem Schuß Sherr ablöschen; 5 - 10 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist; mit Sojasoße abschmecken.

Den Reis im gesalzenen Wasser zustellen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. Quellen lassen.

Dazu passt: Feldsalat, Radicchio

2 EL	Butter Bio
2 EL	Walnüsse
1/2 TL	Ingwer frisch
2 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Prise	Salz
300 g.	Huhn Fleisch
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 TL	Sesam, Weißer
4 Stück	Schwarzer Fungu Pilz
4 Stück	Shiitake, getrocknet
1 Schuss	Sherry (Kirschnaps)
1 Schuss	Sojasauce
1 Tasse	Reis Vollkorn
6 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

Gewürzkuchen mit Datteln

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, beruhigt Nerven und Magen, fördert Durchblutung.

Kalorien
3.230

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen.
Öl, Zucker, Eigelb in eine Schüssel geben und schaumig rühren.
Mehl, Kakao und Backpulver dazu geben, durchrühren, die Milch schluckweise mit unterrühren. Nun die kleingehackten Datteln und die Gewürze (die Nelken als geriebenes Pulver) zur Masse geben und mit der untersten Stufe des Handrührgerätes einrühren.
Jetzt wird das steif geschlagene Eiweiß löffelweise vorsichtig mit einem Löffel untergehoben.
Den Teig in eine gefettete, bemehlte Form geben und 70 Min. bei 200 Grad backen.

100 ml.	Sonnenblumenöl
200 g	Zucker (weiß, aus Rüben)
100 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
250 g.	Weizen Mehl
40 g.	Kakao
50 g.	Datteln getrocknet
3 Stück	Huhn Ei
1/2 TL	Nelke
1 1/2 tl	Zimtpulver
1 Prise	Muskatnuss
1/2 Packung	Backpulver
1 TL	Butter Bio
1 TL	Weizen Mehl

Griesnockerlsuppe

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.

Kalorien
861

Die Zutaten für die Nockerl zu einem festen Teig kneten und 30 Minuten quellen lassen. Die Brühe erhitzen. Dann mit eir Löffel Nockerl ausstechen, in die Brühe geben und 20 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren gehackte Petersilie und dünne Scheiben geschnittenen Schnittlauch einstreuen.

40 g.	Butter Bio
1 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
80 g.	Weizen Gries
1/2 Liter	Grundrezept für eine Rinderbrühe wärmend
1 EL	Petersilie
1 EL	Lauchzwiebel Schnittlauch

Griessnockerl mit Mascarpone und Erdbeersauce

Therapeutisch

Lindert Schmerzen und Entzündungen, leicht abführend. Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre.

Kalorien
994

In einem kleinen Topf die Milch unter Rühren zum Kochen bringen. Grieß, Zimt und Zitronenschale einrühren und unter Rühren in 6 Minuten einen dicken, festen Brei kochen. Grießbrei, Honig, Vanille und Mascarpone mit dem Handmixer zu einer glatten Masse verrühren. Die Masse im Kühlschrank erkalten lassen.
Für die Sauce Erdbeeren mit Honig im Mixer. Ein paar Löffel Fruchtsauce auf einem großen Teller verteilen. Mit 2 Esslöffel Nockerl aus der Grießmasse abstechen (Um das Ankleben zu verhindern immer wieder in kaltem Wasser abspülen). Die Nockerl auf den Fruchtspiegel setzen. Besonders schön sieht es aus, wenn das Dessert noch mit ein paar Beeren und Kräuterblättchen garniert wird.

400 ml	Kuhmilch (1,5 % Fett)
70g	Weizen Gries
1 Prise	Zimtpulver
1 Prise	Zitrone Schale
1 TL	Honig
1 Prise	Vanilleschote
80 g.	Mascarpone
500 g.	Erdbeere
1 EL	Honig

Grundrezept für eine Fischbrühe

Therapeutisch

Kräftigt Nieren; fördert das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, Cholesterinarm und eiweißreich, fördert Durchblutung, regt Appetit an.

Kalorien
638

In Olivenöl klein geschnittenen Sellerie, Karotten und Lauch andünsten, Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazu geben, Fischstücke dazu geben und kurz mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, wenig Weißwein oder Zitrone dazugeben. 30 Minuten sanft köcheln. Mehrmals den entstehenden Schaum abschöpfen. Am Ende die Zutaten durch ein Tuch sieben.

300 g.	Fischstücke gemischt (Süßwasser)
120 g.	Sellerie Knolle
5 cm	Lauch (Porree)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1/8 Liter	Weißwein
1/2 Stück	Zitrone
2 Blätter	Lorbeerblatt
3 Stück	Pfeffer Körner
1 EL	Olivenöl
1/2 Liter	Wasser

Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, reduziert Blutfett.

Kalorien
239

Gemüse würfelig schneiden. In heißem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Gemüse anbraten, Ingwer und Lorbeer dazugeben. Mit kaltem Wasser aufgießen, Zitronensaft zugeben. Mit Wacholder, Thymian und Liebstöckel würzen. 2 – 3 Stunden auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln. Das verwendete Gemüse soll weggeworfen werden. Das Grundrezept dient als Suppengrundlage und zur Verfeinerung von Gemüse, Hülsenfrüchte oder Getreide. Wollen Sie gleich Gemüsesuppe essen Sie eine halbe Stunde vorher das gewünschte Gemüse dazu.

1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
3 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
150 g.	Pastinake
1 Tasse	Sellerie Knolle
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 Stück	Zitrone
6 Stück	Wacholderbeere
1 Prise	Thymian getrocknet
1 EL	Liebstöckel
2 Blätter	Lorbeerblatt
1 Prise	Salz
3/4 Liter	Wasser

Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend

Therapeutisch

Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Schwitzen, löst Stagnation, Gut für Appetitlosigkeit, Blähungen.

Kalorien
808

Hühnerteile vom Fett befreien, in einem Topf mit heißem Wasser geben und kurz aufkochen lassen, entstehenden Schaum abschöpfen. Grob geschnittenes Gemüse und alle Gewürze zugeben und 2 – 3 Stunden bei mittlerer Hitze kochen. Fertige Suppe abseihen. Gemüse und Knochen wegwerfen.
Tipp: Wenn Sie das Fleisch als Suppeneinlage weiter verwenden möchten, nach 45 Minuten rausnehmen und nur die Knochen in die Suppe zurückgeben.

1/2 Stück	Huhn Fleisch
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stange	Lauch (Porree)
1 Stück	Sellerie Knolle
2 Scheiben	Ingwer frisch
1 TL	Bockshornklee
1 TL	Wacholderbeere
3 Stück	Lorbeerblatt
1 Liter	Wasser

Haferflocken mit aromatischen Gewürzen

Therapeutisch

Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Diarrhö, stärkt Abwehrkraft, wirkt entgiftend und stimuliert das Immunsystem, Alginsäure, die zur Entgiftung des Darmes beitragen

Kalorien
841

Haferflocken und Nüsse rösten. Mit heißem Wasser aufgießen. Kardamom, Wakame 20 min. kochen. Geriebenen Apfel, Acerola und Zitronenkraut dazugeben.

1 Tasse	Hafer Flocken (Vollkorn)
1 EL	Walnüsse
1 EL	Haselnüsse
2 Tassen	Wasser
2 cm.	Wakame
1 Stück	Apfel (süß)
3-4 Kapseln	Kardamon
3-4 Blätter	Zitronenmelisse (frisch)
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

Haferflockensuppe mit Frühlingszwiebel und Karotten

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, regt Verdauung an, reduziert Schmerzen, fördert Appetit, löst Stagnation.

Kalorien
404

Haferflocken in Butter anrösten, Salz und Gewürze dazugeben, mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Nach 10 min die geriebenen Karotten und Liebstöckel dazugeben, 10 min kochen. Zwiebel fein schneiden und dazugeben.

6 EL	Hafer
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 EL	Butter Bio
1 Prise	Muskatnuss
1 Stiel	Liebstöckel
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 Liter	Wasser

Heisses Wasser mit Traubensaft

Therapeutisch

Beruhigt Magen, stärkt Sehnen und Knochen, unterstützt das Wasserlassen, fördert Verdauung

Kalorien
87

Wasser aufkochen und zum Traubensaft geben.

1 Tasse	Traubensaft rot
1/2 Tasse	Wasser

Herzhaftes Winterfrühstück

Therapeutisch

Stärkt die Abwehrkräfte und erwärmt, beruhigt Nerven und Magen, fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.

Kalorien
678

Haferschrot über Nacht einweichen. Am Morgen mit etwas Ingwer, Salz und einer Frühlingszwiebel oder Lauch aufkochen und dann quellen lassen, bis der Brei weich ist. Vor dem Servieren ein ganzes Ei unter den Brei mengen, Butter zugeben und nach Geschmack mit etwas Sojasoße würzen.

Empfehlung: Besonders geeignet für die kalte Jahreszeit

1 Tasse	Hafer Schrot
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Salz
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1 Stück	Huhn Ei
1 EL	Butter Bio
1 Schuss	Sojasauce

Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado

Therapeutisch

Hilft bei Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen, Stärkt Milz und Niere, Harntreibend, regt Verdauung an, aufbauend, augenstärkend, entgiftend, gewebestärkend, nervenstärkend, aufbauend,

Kalorien
1.119

In einen Topf mit heißem Wasser die Hirse streuen, in Streifen geschnittene Shiitakepilze und etwas Ingwer dazugeben und gar köcheln; eine Prise gemahlener Pfeffer, etwas Salz, reichlich Petersilie, eine Prise Rosenpaprika, ein Stück Butter unterrühren.

Währenddessen: ½ Avocado pro Portion auf einer Tellerhälfte anrichten: mit etwas gemahlenem Pfeffer, einer kleinen Prise Salz bestreuen; mit Zitronensaft beträufeln; etwas kleingeschnittene Rucola oder Rosenpaprika drüberstreuen; das Hirsegericht auf die andere Tellerhälfte geben.

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
25 g.	Shiitake, getrocknet
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 EL	Butter Bio
1 Stück	Avocado
1 Schuss	Zitrone Saft
2 Handvoll	Rucola (Rauke)

Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie

Therapeutisch

Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Petersilie regt Leberfunktion an, harmonisiert Leber und Milz, stärkt Sehkraft, entgiftet

Kalorien
235

Brühe erhitzen und das Eigelb versprudeln. Die gehackte Petersilie drüberstreuen und ca. 2 Min. ziehen lassen. In kleinen Schlucken trinken.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
1 Stück	Huhn Eigelb
1 EL	Petersilie

Hüttenkäse mit gedünstetem Obst

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen.

Kalorien
429

Äpfel und Birnen gut waschen, nicht schälen, und klein schneiden. In einem Topf mit Dämpfsieb bissfest garen, herausnehmen und auskühlen lassen.
Hüttenkäse anrichten, Obst darauf verteilen.

300 g. Hüttenkäse
1 Stück Apfel (sauer)
1 Stück Birne

Kaffee

Therapeutisch

Unterstützt das Wasserlassen, regt Appetit an, entgiftet, erhöht Blutzucker, harmonisiert Herz-Rhythmus

Kalorien
16

Je nach Geschmack einen Filterkaffee, Espresso oder "Türkischen" zubereiten.

1 EL Kaffee
1 Tasse Wasser
1 TL Zucker (weiß, aus Rüben)

Kalte Kirschensuppe mit Topfenockerl

Therapeutisch

Fördert die Durchblutung, lindert Entzündungen, Körperschwäche, Magendruck, Aufstoßen, Diabetes, akute oder chronische Verstopfung des Darmes, Abführend, stärkende Wirkung auf die Verdauung, reinigt und beruhigt die Darmflora.

Kalorien
640

Kirschenkompott abseihen. Mit dem Mixer die Hälfte der Kirschen mit dem Kirschensaft fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Das Agar-Agar-Pulver mit dem kaltem Wasser glatt rühren. Das Kirschenpüree unter Rühren zum Kochen bringen. Agar-Agar-Lösung untermischen und das Kirschenpüree 1 Minute unter Rühren leicht kochen. Heißes Kirschenpüree auf zwei Suppenteller verteilen. Die restlichen Kirschen in die Suppe streuen. Kirschsuppe 2 Stunden kalt stellen bis sie leicht geliert.
Mit dem Handmixer den Topfen, Sauerrahm, Zucker, Vanillezucker, Zimt und Zitronenschale zu einer glatten, festen Creme rühren. Aus der Creme mit dem Esslöffel kleine Nockerl stechen und in die Kirschensuppe setzen.

450 g. Kirschenkompott
1/2 TL Agar-Agar, Agartang
100 g. Topfen 20%
50 g. Sauerrahm 15% Fett
1 Paket Vanillezucker natur
1 EL Zucker braun
1 Prise Zimtpulver
1 Prise Zitrone Schale

Karotten-Hirse-Auflauf mit Apfelkompott

Therapeutisch

stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, beruhigt Nerven und Magen, Harntreibend, chronischer Verstopfung des Darmes.

Kalorien
2.448

Backofen auf 100 ° C (Umluft 80 ° C, Gas Stufe 2) vorheizen.
Die Hirse mit Milch, Zitronenschale und Zucker zum Kochen bringen. Zugedeckt 5 Minuten leicht köcheln, dann zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 20 Minuten ausquellen lassen. Ofen auf mittlere Hitze schalten.
Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden, mit dem Wasser, Nelken und Zucker etwa 5 Minuten kochen.
Die Hirse in einer Schüssel mit den geriebenen Karotten, feingehackten Ingwer und Acerola vermischen.
Mandelmus (oder Butter) mit dem Handrührgerät verrühren. Eigelb dazugeben und alles zu einer glatten Creme rühren. Sauerrahm untermischen. Hirse und Karotten untermischen.
Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Hirsemasse heben. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Hirsemasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen bei milder Hitze 45 Minuten backen.
Mit dem Apfelkompott servieren.

200 g	Hirse
500 ml	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1/2 Stück	Zitrone Schale
2 EL	Zucker braun
400 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 TL	Ingwer frisch
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
50 g.	Mandelmus
4 Stück	Huhn Ei
150 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1 TL	Butter Bio
4 Stück	Apfel (sauer)
300 ml.	Wasser
2 Stück	Nelke
1 EL	Zucker braun

Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen

Therapeutisch

Lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, Verstopfung lösend (Ballaststoffreich), löst Stagnation.

Kalorien
376

Kartoffeln in der Schale weich kochen, abziehen und durch die Kartoffelpresse drücken.
Gemüsebrühe nach Grundrezept kochen und eine Karotte nach kurzer Garzeit herausnehmen und mit der Gabel fein zerdrücken.
Kartoffeln, Karotten, abgeriebene Zitronenschale und Sauerrahm zu einer glatten Creme rühren.
Karotten-Kartoffel-Creme mit fein geschnittenem Rucola verrühren. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Brote bestreichen. Mit den fein geschnittenen Jungzwiebeln bestreuen.

200 g	Kartoffel (mehlige)
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
3 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 Bund	Rucola (Rauke)
1/4 TL	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
8 Scheiben	Vollkornbrot

Karotten-Risotto

Therapeutisch

Stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, regt Leberfunktion an, löst Stagnation

Kalorien
616

In einem flachen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig und sehr weich dünsten. Petersilie dazugeben, kurz andünsten. Reis, Karotten und Muskat dazugeben, unter Rühren kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Fenchel und Basilikum würzen, zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten kochen, bis Reis und Karotten gut durch sind. Dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf etwas Gemüsebrühe nachgießen. Das Risotto soll leicht suppig sein. Kurz vor Ende der Garzeit den Weißwein untermischen und das Risotto noch kurz köcheln. Risotto vom Herd nehmen, Parmesan untermischen

1/2 EL	Olivenöl
2 EL	Zwiebel Frühlingszwiebel
1 Prise	Muskatnuss
1/2 Bund	Petersilie
100 g.	Reis Sorte beliebig
250 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
300 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/4 TL	Fenchelsamen gemahlen
1/2 TL	Basilikum (frisch)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Parmesan

Karottensuppe

Therapeutisch

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, regt Leberfunktion an.

Kalorien
419

In heißes Wasser große geschälte Karottenstücke geben; gar kochen und danach pürieren; mit gemahlenem Pfeffer, etw Muskat, einer Prise Salz würzen; einen Schuß Weißwein dazugeben und noch einige Minuten köcheln oder mit Orangen abschmecken; Petersilie nach Belieben dazugeben; etwas Rosenpaprika oder frischen Thymian unterrühren; mit gerösteten Pinienkernen oder Sonnenblumenkernen vor der Servieren bestreuen.

500 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
1/8 Liter	Weißwein
alternativ zum	Orangensaft
2 EL	Petersilie
1 Prise	Rosenpaprika pulver
alternativ zu R	Thymian getrocknet
1 EL	Pinienkerne
alternativ zu P	Sonnenblumenkerne

Karpfensuppe

Therapeutisch

Fördert Milchfluss und Schwitzen, löst Stagnation. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an. Stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße.

Kalorien
998

Vorbereitung: Beim Einkauf im Fischgeschäft die Filets von einem mittelgroßen, ganzen Karpfen herauslösen und Fischk Rückgrat mit Gräten und Schwanz ebenfalls einpacken lassen.

Die Filetstücke in 1 cm große Würfel schneiden; etwas salzen und beiseite stellen.

Fischkopf, Rückgrat mit Gräten und Schwanz des Karpfens in reichlich kaltes Wasser geben; zum Kochen bringen und d Schaum abschöpfen; einen Spritzer Essig, einen frischen Zweig Thymian, Wacholderbeeren zufügen; Karotte, ein Stück Lauch und grob zerkleinerte Zwiebel hineingeben; eine dicke Scheibe Ingwer, einige Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, Salz zugeben; etwa 1 1/2 Stunden köcheln und den Fond durch ein Sieb gießen.

Die Karpfenstücke in einen Topf geben; einen Schuß Weißwein zugießen; Rosenpaprika, Basilikumblättchen, fein gestift Karotten, getrockneten Thymian und den Fond zugeben und erwärmen; die Zutaten etwa 5 Minuten sieden lassen, bis di Fischstücke gar sind.

Varianten: Die Suppe mit Kuzu oder Kartoffelbrei andicken.

Dazu passt: Baguette und trockener Weißwein.

500 g.	Karpfen
1 Prise	Salz
1 TL	Essig (Apelessig)
1 Zweig	Thymian
8 Stück	Wacholderbeere
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Lauch (Porree)
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Ingwer frisch
3 Blatt	Lorbeerblatt
1/8 Liter	Weißwein
3 Blatt	Basilikum

Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, beugt Krebs vor, stärkt Magensaftproduktion, löst Stagnation, Verstopfung, Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend.

Kalorien
434

Kartoffeln in der Schale weich dämpfen, abziehen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Frischkäse, Joghurt und Kräuter unter die Kartoffeln mischen, mit Salz, zerstoßenem Schwarzkümmel und Pfeffer abschmecken.

250 g.	Kartoffel (mehlige)
80 g.	Frischkäse
3 EL	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1/2 Bund	Lauchzwiebel Schnittlauch
1 TL	Basilikum (frisch)
1 TL	Petersilie
1/2 TL	Dill
1 Prise	Salz
1 Prise	Schwarzkümmel
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

Kartoffel-Gnocchi mit Gemüse und Basilikumsoße

Therapeutisch

Stärkt Immunsystem, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, entkrampfend und beruhigend.

Kalorien
667

Kartoffeln in der Schale weich dämpfen, abziehen und heiß durch die Kartoffelpresse passieren. Die heißen Kartoffeln mit Mehl, Grieß, Ei, Muskat und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig 30 Minuten rasten lassen. Aus dem Teig mit mehlbestäubten Händen kleine Röllchen (2 cm) formen, davon 1 cm dünne Scheibchen abschneiden. Damit die typische Gnocchiform entsteht, die Teigscheibchen mit dem Daumen leicht eindellen. Gnocchi in leicht kochendem Salzwasser 6 - 8 Minuten ziehen lassen. Gnocchi mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Würfelig geschnittenen Sellerie, geriebene Zitronenschale, feingehackten Ingwer und gute Prise Muskat dazugeben. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Mit dem Mixstab Gemüsebrühe, Sellerie, gehackten Basilikum und Creme fraiche zu einer glatten Soße pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Karotten, Zucchini, Blumenkohl und Brokkoli kleinschneiden und zugedeckt in einem Siebeinsatz über Wasserdampf in 8 Minuten bissfest garen.

Soße nochmals erhitzen und zum Gemüse geben und über die Gnocchi anrichten.

250 g.	Kartoffel
25 g.	Weizen Mehl
15 g.	Weizen Gries
1 Stück	Huhn Eigelb
1 Prise	Muskatnuss
250 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
50 g.	Sellerie Knolle
1/2 TL	Zitrone Schale
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Muskatnuss
1 Bund	Basilikum (frisch)
1 EL	Creme fraiche
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
100 g.	Zucchini
100 g.	Blumenkohl (Karfiol)
100 g.	Brokkoli
1 Prise	Salz

Kartoffeltaschen mit Wildkräutern mit Tomatensauce

Therapeutisch

Stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, regt Leberfunktion an, fördert Wasserlassen, löst Stagnation, entschlackend, reinigt die Nieren, unterstützend bei Prostatabeschwerden.

Kalorien
2.088

Tomatensauce

Öl erhitzen, in Würfel geschnittene Zwiebel mit dem zerdrückten Knoblauch andünsten. Tomatenpüree zu den Zwiebeln geben. 2 Minuten unter Rühren eindicken lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne hinzugeben und in eine feuerfeste Form geben.

Kartoffelteig

Festkochende Kartoffel gar kochen, abgießen, schälen und durchpressen. In einer Schüssel mit Mehl, Parmesan, Ei, und Gewürzen vermengen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in 5 cm große Vierecke schneiden

Kräuterfüllung

Kräuter hacken und mit Öl, Knoblauch, Topfen, Mayonnaise, Kräutersalz, zerstoßenem Schwarzkümmel und Pfeffer zu einer cremigen Masse vermischen. Auf die Teigflecken mit einem Löffel in die Mitte geben. Zu einem Dreieck zusammenklappen, Rand festdrücken und die Taschen in reichlich Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Auf die Tomatensauce geben, mit dem geriebenem Käse bestreuen und im Ofen goldbraun überbacken.

1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
1 Stück	Knoblauch
400 g.	Tomatenpüree
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Sahne, süß 30%
650 g.	Kartoffel
200 g	Weizen Mehl
1 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
50 g.	Brennnessel
30 g.	Löwenzahn (junger)
30 g.	Schafgarbe
10 g.	Kerbel getrocknet
10 g.	Spitzwegerichtee
50 g.	Petersilie
1 EL	Olivenöl
1 Stück	Knoblauch
4 EL	Topfen 20%
1 EL	Mayonnaise 50%
1/2 TL	Salz Kräutersalz
1 Prise	Schwarzkümmel
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
10 dag.	Emmentaler

Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln

Therapeutisch

Lindert Entzündungen, senkt Cholesterinspiegel, Harntreibend, leitet Darmwinde ab, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, fördert Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.

Kalorien
750

Die Kartoffeln in Salzwasser weichkochen.
Die Hälfte der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Gewürfelte Kartoffeln, Muskat, Zitronenschale, Ingwer und Liebstöckel dazugeben. Kartoffeln zugedeckt ca. 10 Minuten weich kochen und alles mit dem Mixstab zu einer glatten Soße pürieren. Restliche Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Kohlrabi in Würfel schneiden und hinzufügen und zugedeckt ca. 8 Minuten kochen. Die Kartoffelsoße unterrühren und alles kurz erhitzen.
Mit dem Mixstab Kerbel und Sauerrahm fein pürieren. Die Kerbelcreme mit dem Kohlrabigemüse vermischen.
Mit den gekochten, geschälten Kartoffeln anrichten.

6 Stück	Kartoffel
300 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
100 g.	Kartoffel
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Zitrone Schale
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Liebstöckel
300 g.	Kohlrabi
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
3 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Bund	Kerbel getrocknet

Kompott aus einheimischen Obst und Trockenfrüchten

Therapeutisch

Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen. Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, lindert Diarrhö. Erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung.

Kalorien
180

Den Apfel und die Birne mit den Trockenfrüchten weich kochen. Mit Zimt und Zitronenschale (BIO) bestreuen.

1 Stück	Apfel (süß)
1 Stück	Birne
1 Prise	Zimtpulver
1/2 TL	Zitrone Schale
1/2 Liter	Wasser

Kürbis-Joghurt-Suppe

Therapeutisch

Befeuchtet, entspannt, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Depressionen, Diabetes, Durchfall.

Kalorien
272

Gemüsebrühe nach Grundrezept zum Kochen bringen. Gewürfelter Kürbis, kleingehackter Ingwer, zerstoßener Fenchelsamen und Anis dazugeben. Suppe zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.
Suppe vom Herd nehmen. Mit dem Mixstab die Suppe mit dem Joghurt fein pürieren. Suppe mit feingehackter Minze bestreut servieren

300 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
500 g.	Hokkaidokürbis
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Fenchelsamen gemahlen
1/4 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
150 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
2 Blätter	Pfefferminze
1 Prise	Salz

Kürbis-Nockerln mit Tomate-Petersiliensoße

Therapeutisch

Schont die Verdauungsorgane. Appetitlosigkeit, Blähungen, beruhigt Nerven und Magen, hilft Fett zu verdauen, reduziert Blutdruck, regt Leberfunktion an, löst Stagnation

Kalorien
761

Kürbis mit einem scharfen Messer schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden. Kürbis Alufolie wickeln, im vorgeheizten Ofen bei 200 ° C 20 Minuten backen. Eventuell ausgetretenen Kürbissaft abgießen. Kürbis mit der Gabel fein zerdrücken. Kürbis und Ei glatt rühren. So viel Mehl einrühren bis ein Teig entsteht, aus welchem sich Nockerln abstechen lassen. Die Masse mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit einem Teelöffel kleine Nockerln abstechen. Kürbissnockerln im siedenden Salzwasser ca. 7 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne den Zwiebel glasig rösten, die Tomatenwürfel, Salz und die gehackte Petersilie kurz andünsten.

Kürbissnockerl portionsweise mit der Tomate-Petersiliensoße anrichten. Parmesan dazu reichen.

100 g.	Hokkaidokürbis
2 Stück	Huhn Ei
100-150 g.	Weizen Mehl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Zitrone Schale
2 EL	Parmesan
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
100 g.	Tomate
1/2 Bund	Petersilie
1 Prise	Salz

Lasagne mit Tofucreme

Therapeutisch

Harmonisiert Milz und Magen, lindert Blähungen, Schont die Verdauungsorgane. Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Magengeschwüre, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre

Kalorien
1.204

Tofucreme: Tofu mit Eiern Zwiebeln kleinen Tomaten Oregano, Majoran, Paprika und etwas Jodsalz mit einer Küchenmaschine mit Messereinsatz oder einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.

Lasagne: In eine Auflaufform (ca 25x15cm) 1/5 der Tofucreme geben, mit 3 Lasagneblätter abdecken, diesen Vorgang noch zweimal wiederholen und abschließend das letzte Fünftel der Tofucreme über die Teigplatten streichen. Mit etwas geriebenem Edamer bestreuen und im Backofen bei 175°C circa 1/2 Stunde backen.

400 g.	Soja Tofu
2 Stück	Huhn Ei
2 Stück	Zwiebel weiss
100 g.	Tomate
1 Prise	Oregano getrocknet
1 Prise	Majoran
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 Prise	Salz
150 g.	Nudeln (Weizen, Lasagneblätter) mit Ei
50 g.	Edamer

Linsen-Kastanien-Suppe mit Curry

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.

Kalorien
704

Olivenöl in Pfanne geben, Kastanien darin kurz andünsten, Curry darüber streuen, Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, ganz wenig Weißwein dazugeben, Curcuma darunter mischen, Aufkochen und rund 20 Minuten köcheln lassen (bis die Kastanien weich sind). Anschließend Suppe pürieren. Abschmecken mit: einer Prise Anis, Kardamom, Kräutersalz. Am Schluss klein geschnittene Petersilie darüber streuen.

150 g.	Linsen rot
150 g.	Kastanien (Maronen)
1 EL	Olivenöl
2 TL	Curry
1 TL	Kurkuma (Gelbwurz)
1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/8 Liter	Weißwein
1 Prise	Salz Kräutersalz
1 Prise	Anis (gemeiner Fenchel)
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Kardamon
2 EL	Petersilie

Mango-Bananen-Joghurt-Drink eiskalt

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Mundschleimhautentzündung, Reguliert Magen-Darm-Funktion, chronische Verstopfung, beugt Krebs vor. Harntreibend, stärkt Magen.

Kalorien
242

Alle Zutaten und 2-3 Eiswürfel im Mixer fein pürieren.

100 ml.	Mangosaft
100 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
100 ml.	Mineralwasser
1/2 Stück	Banane
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

Marinierte Zucchini mit Räuchertofu

Therapeutisch

Harntreibend, lindert Blähungen, chronische Diarrhö, Magenblutung, Verdauungsstörungen, entkrampfend und beruhigend.

Kalorien
265

Ofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Zucchini nebeneinander darauf legen. Zucchini im vorgeheizten Ofen 5 Minuten garen, umdrehen und noch weitere 5-6 Minuten garen.

Mit dem Schneebesen Zitronensaft, Gemüsebrühe und Öl vermischen. Basilikum, Oregano, Minze, gehackte Kapern und geriebene Zitronenschale unterrühren. Marinade mit Salz abschmecken.

Die heißen Zucchini mit der Marinade vermischen und abkühlen lassen.
Marinierte Zucchini mit Räuchertofu-Würfeln anrichten.

400 g.	Zucchini
1 Prise	Salz
2 EL	Zitrone Saft
3 EL	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 EL	Olivenöl
2 EL	Basilikum
1/2 TL	Oregano frisch
1 TL	Pfefferminze
1 EL	Kapern (eingelegt)
1/2 TL	Zitrone Schale
100 g.	Soja Tofu geräuchert

Marinierter Kabeljau auf Kürbispüree

Therapeutisch

Lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, stärkt Milz, Lunge, Magen und Nieren, Harntreibend, reduziert Blutzucker, Verstopfung, löst Stagnation, Blähungen.

Kalorien
806

Joghurt mit Oregano, Basilikum und Thymian vermischen. Fischfilets abwaschen, trockentupfen, in eine flache Form legen und mit der Marinade übergießen. 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
Kartoffel in Salzwasser weichkochen und schälen.
Zwiebel in Öl glasig anschwitzen, den kleingewürfelten Kürbis hinzugeben und ca. 10 min. kochen. Oregano, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Creme fraiche dazugeben und mit dem Mixer pürieren.
Fischfilets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, trockentupfen und salzen. Eine beschichtete, Grillpfanne mit 2 TL Öl bestreichen. Die Fischfilets auf beiden Seiten je 3 - 4 Minuten braten und mit den Kartoffeln auf dem Kürbispüree anrichten.

6 Stück	Kartoffel
200 g	Kürbis
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Oregano getrocknet
1/2 Stück	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
2 EL	Creme fraiche
150 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1/4 TL	Oregano getrocknet
1/2 TL	Basilikum (frisch)
300 g.	Kabeljau
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Olivener Öl

Müsli mit Acaipulver

Therapeutisch

Balaststoffreich, lindert Verstopfung, stärkt Abwehrkraft, Verdauungsregulierend, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit.

Kalorien
391

Haferflocken einige Stunden im Kühlschrank im Joghurt einweichen. Nüsse reiben, Zitronensaft, Acerola und Acaipulver geriebenem Apfel und hinzugeben. Zum süßen können Rosinen verwendet werden.

2 EL	Müsli
2 EL	Hafer Flocken (Vollkorn)
6 EL	Joghurt (natur, 3,5 % Fett)
1 EL	Zitrone
1/2 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
1 TL	Acaipulver
1 Stück	Apfel (sauer)
1 EL	Haselnüsse

Obstsaft Getränk

Therapeutisch

Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.

Kalorien
351

Orangen und Karotten schälen. Alle Zutaten würfelig schneiden, damit sie in die Saftpresse passen und entsaften. Mit Honig süßen.

2 Stück	Orange
4 Stück	Apfel (süß)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 EL	Honig

Ofenkartoffeln mit Sellerie-Topfen

Therapeutisch

Stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel.

Kalorien
608

Sellerie-Topfen
Sellerie mit Gemüsebrühe nach Grundrezept, Kümmel und Zitronenschale zum Kochen bringen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln, bis die Sellerie weich und die Gemüsebrühe fast verdampft ist. Mit dem Mixstab die Sellerie-Gemüsebrühe mit dem Zitronensaft fein pürieren, mit dem Topfen glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenkartoffeln
Ofen auf 200 ° C vorheizen.
Kartoffeln gut abbürsten, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben, nebeneinander auf ein Backblech setzen. Schnittflächen leicht salzen und mit Öl beträufeln. Kartoffeln im Ofen ca. 25 Minuten backen.
Sellerie-Topfen zu den Kartoffeln reichen.

80 g.	Sellerie Knolle
100 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Prise	Kümmel gemahlen
1/2 TL	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Zitrone Saft
200 g.	Topfen 20%
1/2 EL	Creme fraiche
6 Stück	Kartoffel
2 TL	Olivenöl
1 Prise	Salz

Palatschinken mit Spinat und Parmesan

Therapeutisch

Fördert Ausscheidung, fördert Durchblutung, stärkt Magen-Darm, stärkt Immunsystem, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Verstopfung, Darmentzündungen

Kalorien
1.978

Mehl, Eier und Milch und eine Prise Salz mit dem Schneebesen glatt rühren. Aus dem Teig Palatschinken auf beiden Seiten knusprig braun braten.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Kleingeschnittene Zwiebel darin gut weich dünsten. Kleingehackte Petersilie unterrühren, kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Basilikum und Muskat würzen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln, Creme fraiche dazugeben und alles fein pürieren.

Den gewaschenen tropfnassen Spinat mit etwas Salz in einem geschlossenen Topf bei mäßiger Hitze in 3 Minuten zusammenfallen, in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Spinat in die Soße rühren, kurz erhitzen. Parmesan untermischen.

Die Palatschinken mit dem Cremespinat füllen.

100 g.	Vollkornmehl
100 g.	Weizen Mehl
4 Stück	Huhn Ei
400 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 Prise	Salz
1 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 Bund	Petersilie
150 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/4 TL	Basilikum (frisch)
1 Prise	Muskatnuss
3 EL	Creme fraiche
600 g.	Spinat
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
60 g.	Parmesan

Petersilien-Cremesoße

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, stärkt Magen, löst Stagnation, verbessert Verdauung, senkt Cholesterinspiegel. Regt Leberfunktion an, entgiftet.

Kalorien
237

Gemüsebrühe mit geschälten, gewürfelten Kartoffeln, der Hälfte der fein gehackten Petersilie und Muskat zum Kochen bringen. Zugedeckt köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

Mit dem Mixstab Gemüsebrühe, Kartoffeln, restliche frisch-gehackte Petersilie, Fenchel, Ingwer und Sauerrahm zu einer glatten Soße pürieren.

300 g.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
100 g.	Kartoffel
1 Bund	Petersilie
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Koriander
50 g.	Sauerrahm 15% Fett
1/2 TL	Fenchelsamen gemahlen
1 Prise	Ingwer Pulver

Pikante Avocadocreme mit Hüttenkäse

Therapeutisch

Hilft bei Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen und Juckreiz, stärkt Magen und Verdauungssystem, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
2.455

Avocados pürieren; reichlich gemahlene Pfeffer, Salz, Zitronensaft, Rosenpaprika, einige Tropfen Öl, Chili, frischen gehackte Kräuter, eine Prise Salz verrühren; Hüttenkäse, etwa die gleiche Menge wie Avocadocreme, vorsichtig untermengen.

Passt zu: Kartoffeln und Hirse, mit denen die Avocadocreme in Kombination mit Gemüsegerichten, Hülsenfrüchten oder Blattsalaten eine delikate Mahlzeit ergibt. Eignet sich auch sehr gut als Vorspeise, als Mitbringsel auf Partys und als Morgenmahlzeit im Sommer zusammen mit einem milden Gericht aus Linsen oder Adzukibohnen und geraspeltetem Rettich.

2 Stück	Avocado
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone Saft
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)
1 EL	Kräuter verschiedene
1 Becher	Hüttenkäse
8 Scheiben	Brot mit Johannisbrotkernmehl

Porridge mit Rosinen und Sake

Therapeutisch

Stärkt Abwehrkraft, fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, entschlackt die Haut, regt Nerven an, befreit Atmung, erhöht Körpertemperatur, treibt Schweiß.

Kalorien
427

Wasser und Milch und eine Prise Salz aufkochen. 4 EL grobe Haferflocken einstreuen und zu einem Brei verkochen, 4 EL feine Haferflocken mitkochen, am Herdbrand ausquellen lassen. In einem vorgewärmte Schüssel anrichten und mit flüssiger Obers übergießen.
Rosinen und Sake daruntermischen.

8 EL	Hafer Flocken (Vollkorn)
1/8 Liter	Wasser
1/8 Liter	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 Prise	Salz
2 EL	Sahne, süß 30%
1 EL	Rosinen
1 EL	Sake

Preiselbeer-Joghurt-Mix

Therapeutisch

Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darmes, Mundschleimhautentzündungen sowie bei Durchfall, Blähungen, Reizdarm.

Kalorien
114

Joghurt, Preiselbeer-Marmelade und Mineralwasser mit dem Standmixer schaumig rühren.

125 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
2 EL	Preiselbeermarmelade
250 ml.	Mineralwasser

Rhabarberkuchen mit Streusel

Therapeutisch

Führt ab, senkt Fieber. Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, brüchigen Nägel und Haaren, bei trockener Haut, Akne, Ekzeme.

Kalorien
3.806

Mehl, abgeriebene Zitronenschale und Salz mischen. Milch leicht erwärmen und mit Hefe und Honig verrühren. Dann das Mehlgemisch und das Öl dazugeben und kräftig durchkneten.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er die doppelte Menge erreicht hat. (ca. 30 Minuten)

Nun für die Streusel Mehl mit Vanille und Zimt mischen, danach Honig und Margarine hinzufügen und zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Streuselteig noch kühl stellen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig für den Boden noch einmal durchkneten, ausrollen, auf das Backblech legen und noch einmal 10 Minuten gehen lassen.

Den Rhabarber putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Stücke nun gleichmäßig dem ausgerollten Teig verteilen und die Streusel über den gesamten Kuchen krümeln.

Den Kuchen in den auf 175°C vorgeheizten Backofen schieben und ca. 40 Minuten backen.

400 g.	Weizen Mehl
250 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
30 g.	Hefe
2 TL	Honig
2 TL	Sonnenblumenöl
1 Stück	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Kg	Rhabarber
120 g.	Margarine
300 g.	Weizen Mehl
2 Prisen	Vanillezucker natur
2 Prisen	Zimtpulver
5 EL	Honig

Rührei mit Blattsalat-Oliven-Tomaten

Therapeutisch

Beruhigt Nerven und Magen, lindert Müdigkeit, verbessert Magen-Darm-Funktionen, fördert Verdauung, regt Leberfunktion, entgiftet, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck.

Kalorien
419

In der Pfanne Olivenöl erhitzen. Tomate in Scheibe schneiden. Salat in kl Stücke zupfen. Tomaten, Salat und Oliven kurz andünsten. Inzwischen Eier mit Salz und Gewürzen mit einer Gabel verrühren.

Die Ei-Gewürze-Masse in die Pfanne eingießen. Mit einem Holzlöffel umrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Gewürze und Kräuter : Kurkuma, Petersilie, Basilikum, Schwarzkümmel

Variation : Zucchini, Rucola

2-3 Stück	Huhn Ei
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
6 Stück	Oliven
1 Stück	Tomate
2 Blätter	Kopfsalat
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1/2 EL	Petersilie
2-3 Blatt	Basilikum (frisch)

Russischer Kasha mit Weißkohl

Therapeutisch

Fördert Verdauung, lindert Schmerzen, entgiftet, fördert Verdauung, fördert Appetit, löst Stagnation, regt Blutproduktion und Stoffwechsel an, baut Fett ab.

Kalorien
501

Buchweizen trocken goldgelb rösten; kochendes Wasser zugießen, kurz aufkochen und dann quellen lassen, bis er weich ist; Weißkohl fein raspeln und unterheben mit Muskat, etwas Salz würzen; am Schluss etwas Petersilie, Kümmel und Butter hinzufügen.

1 Tasse	Buchweizen Vollkorn
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie
1 Prise	Kümmel
1 TL	Butter Bio
1 Handvoll	Weißkohl/Weißkraut

Schnellpolenta mit Avocado und Frühlingszwiebel

Therapeutisch

Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen, stärkt Magen und Milz, lässt Urin und Gallensaft fließen, löst Stagnation, ungesättigte Fettsäuren, antioxidativ.

Kalorien
899

Wasser erhitzen, Öl, Zitrone und Gewürze dazugeben.
Wenn das Wasser kocht, Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen und 2 min kochen
Wenn fest, dann ist die Polenta schon fertig
Gewürfelte Avocado und geschnittene Frühlingszwiebel unter Polenta mischen. Frischen Basilikum daraufstreuen.

1 Tasse	Mais (Schnellpolenta)
2 Tassen	Wasser
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Schuss	Zitrone Saft
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 Stück	Avocado
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1 TL	Basilikum (frisch)

Sellerie-Kartoffelcreme-Suppe

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Depressionen, Diabetes, Durchfall, verbessert Verdauung.

Kalorien
451

Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen. Zwiebeln darin bei milder Hitze ganz weich dünsten. Mit Gemüsebrühe nach Grundrezept aufgießen. Zugedeckt 15 Minuten leicht kochen.
Würfelig geschnittene Kartoffel, kleingeschnittene Sellerie, Muskat, Kümmel und Zitronenschale dazugeben. Suppe zugedeckt 12 Minuten leicht kochen. Kartoffeln und Sellerie sollen weich sein, aber nicht zerfallen. Zitronenschale entfernen.
Mit dem Mixstab oder im Mixer die Suppe mit Creme fraiche fein pürieren. Suppe mit Salz abschmecken.
Suppe portionsweise mit der kleingehackten Petersilie anrichten.

1 EL	Olivenöl
1/2 Stück	Zwiebel weiss
700 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
200 g	Kartoffel
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Kümmel
1/4 Stück	Zitrone Schale
2 EL	Crema fraiche
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie

Selleriesuppe

Therapeutisch

Stärkt Magen, beruhigt Nerven, fördert Appetit und Verdauung, löst Stagnation.

Kalorien
404

In einem heißen Topf 1 EL Butter schmelzen; eine Messerspitze Muskat, eine Prise Salz, 1/2 Tasse Dinkelvollkornmehl (und möglichst frisch gemahlen), hineingeben und unter Rühren zu einer Schwitze verarbeiten; 1/2 1 heißes Wasser nach und nach einrühren; 1 große fein geschnittene Sellerieknolle dazugeben; etwa 35 Minuten garen und danach pürieren; 1 Eigelb mit 1 Tasse Sahne verrühren; in die heiße - nicht mehr kochende! - Suppe kräftig untermengen; einige Sellerieblätter fein gehackt dazugeben; mit Pfeffer, Salz abschmecken.

1/2 Liter	Wasser
1 EL	Butter Bio
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
2-3 TL	Dinkel Vollkornmehl
1 Stück	Sellerie Knolle
1 Stück	Huhn Ei
2-3 EL	Sahne sauer 10%
2 EL	Sellerie Stangensellerie
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

Spargelcremesuppe

Therapeutisch

Harttreibend, fördert Durchblutung, produziert Körpersäfte, beugt Krebs vor, führt ab, antiparasitisch, regt Leberfunktion an, Appetitlosigkeit, Blähungen, Rheuma, Sodbrennen.

Kalorien
480

Den Spargel waschen und schälen. Wasser, etwas Zitronensaft und Prise Salz zum Kochen bringen. Die Spargelstangen zusammenbinden.

Spargelschalen ins Kochwasser geben und aufkochen lassen. Den Spargel in die kochende Flüssigkeit geben, auf kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen lassen. Danach die Spargelbündel herausnehmen und den Sud durch ein Sieb gießen.

Für die Einbrenn, das Öl in einem Topf erhitzen, das Mehl dazu geben und farblos anschwitzen, mit dem Spargelsud langsam auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Spargelstangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und unter die abgebundene Suppe geben. Kurz vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen lassen. Das Eigelb mit der Milch und Sauerrahm verrühren.

Den Topf vom Herd nehmen und danach das Eigelb-Milch-Gemisch unterrühren. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken, mit der gehackten Petersilie dekorieren und sofort servieren.

200 g	Spargel (grün oder weiß)
1/2 Liter	Wasser
3 EL	Rapsöl
2 EL	Weizen Mehl
1 Stück	Huhn Eigelb
1 EL	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Zitrone Saft
2 EL	Petersilie
1 Prise	Salz

Spargel-Kräuter-Ragout

Therapeutisch

Harttreibend, fördert Durchblutung, beugt Krebs vor, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, regt Leberfunktion an.

Kalorien
673

Kartoffeln mit reichlich gesalzenem Wasser zustellen und ca. 20 Min. weichkochen.

Gemüsebrühe mit Zitronenschale, Koriander und Muskat zum Kochen bringen. Den geschälten und in Stücke geschnittenen Spargel darin weich kochen.

Spargel in ein Sieb abgießen. Die Garflüssigkeit auffangen.

Im Mixer 200 g gekochten Spargel (die unteren Enden), Garflüssigkeit und die Petersilie zu einer glatten Soße mixen. Die Soße mit Creme fraiche glatt rühren. Spargel untermischen und nochmals erhitzen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kartoffeln servieren.

500 ml	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/2 Stück	Zitrone Schale
1/4 TL	Koriander
1 Prise	Muskatnuss
800 g.	Spargel (grün oder weiß)
1 Bund	Petersilie
2 EL	Creme fraiche
1 TL	Zitrone Saft
400 g.	Kartoffel

Steinpilz-Räuchertofuaufstrich auf Toastbrot

Therapeutisch

**Appetitlosigkeit, Blähungen, Verdauungsstörungen, verbessert
Schilddrüsenfunktion.**

Kalorien
338

Nicht zusammen mit Spinat essen!

FrISChe oder getrocknete Pilze verwenden. Die getrockneten Steinpilze 1 Stunde in 250 ml heißem Wasser einweichen. Steinpilze abgießen, abtropfen lassen und klein schneiden. Das Einweichwasser auffangen und durch ein feines Sieb gießen.

Olivenöl in einer kleinen, beschichteten Pfanne leicht erhitzen. Steinpilze dazugeben, leicht salzen, mit Muskat würzen und unter Rühren kurz anbraten, 6 EL Einweichwasser untermischen, leicht köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Räuchertofu, die Pilze, kleingehackte Essiggurke, Sojacreme, abgeriebene Zitronenschale und Dijon-Senf mit dem Cutte oder dem Mixstab zu einem glatten Aufstrich verarbeiten. Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Toastbrotsscheiben servieren.

150 g.	Steinpilz/Herrenpilz
200 g	Soja Tofu geräuchert
1/2 EL	Olivenöl
1 EL	Essiggurke
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
50 ml.	Sojapaste (Miso)
1 TL	Zitrone Schale
2 TL	Senf Dijon
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
6 Scheiben	Toastbrot (Vollkorn)

Tee Bohnenkrauttee

Therapeutisch

**Magenstärkend und antibakteriell, beruhigend und appetitanregend. Stärkt die
Abwehr**

Kalorien
4

Getrocknetes Bohnenkraut mit kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt etwa 10 Min. ziehen lassen. Den Tee abseihen und warm trinken.

2-4 TL	Bohnenkraut
1/2 Liter	Wasser

Tee Hopfenblütentee

Therapeutisch

**Beruhigend, hormonregulierend, appetitanregend, kräftigt Magen und Darm,
harntreibend, schmerzlindernd und krampflösend.**

Kalorien
0

1-2 Teelöffel pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 15 min ziehen lassen.

2 TL	Hopfen
1/4 Liter	Wasser

Tee Ingwertee mit Honig

Therapeutisch

**Honig lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid
Ingwer frisch fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt
Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.**

Kalorien
19

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Ingwer dazugeben und 20-30 min. ziehen lassen. Mit Honig süßen.

1 TL	Ingwer frisch
1/2 Liter	Wasser
2 TL	Honig

Tee Lavendelblütentee

Therapeutisch

Zentrale Nervensystem, Unruhezuständen, Einschlafstörungen, Appetitlosigkeit und nervösen Darmbeschwerden

Kalorien
0

Der Lavendelblütentee wird mit siedendem Wasser übergossen und zehn Minuten ziehen gelassen, abseihen. Ev. mit Honig süßen.

1 TL Lavendelblüten
1 Tasse Wasser

Tee Löwenzahntee

Therapeutisch

Entgiftet, lindert Entzündungen

Kalorien
2

Der kleingeschnittenen Löwenzahn wird mit kaltem Wasser übergossen. Das Ganze erhitzen bis es siedet und eine Minute kochen. Anschließend zehn Minuten ziehen lassen, filtern und .. genießen. Ev. mit Honig süßen.

2-4 TL Löwenzahn (junger)
1/2 Liter Wasser

Tee Majorantee

Therapeutisch

Majoran fördert Verdauung.

Kalorien
2

Gießen Sie den Majoran mit siedendem Wasser auf, nach 10 Minuten abseihen. Je 1 Tasse morgens und abends trinken.

2 TL Majoran
1/2 Liter Wasser

Tee Mischung appetitanregend

Therapeutisch

Ingwer Pulver vertreibt Kälte, fördert Schwitzen, löst Stagnation

Kalorien
2

Einen Esslöffel Teemischung mit einen halben Liter Wasser überbrühen und 10 min. ziehen lassen. Danach abseihen und kleinen Schlucken vor dem Essen trinken.

3 g. Bitterorangenschale
3 g. Schafgarbentee
1 g. Ingwer Pulver
3 g. Andornkraut
500 ml Wasser

Tee Oreganotee

Therapeutisch

Oregano fördert Verdauung.

Kalorien
18

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Oregano dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen.

2-4 TL Oregano getrocknet
1/2 Liter Wasser

Tee Wacholderbeeren

Therapeutisch

Fördert Verdauung, Harntreibend, trocknet aus, Appetitlosigkeit, Durchfall, entwässert, Magen- Darmbeschwerden, Muskelrheuma und Nierenbeckenentzündungen, Nierengrieß, Sodbrennen, Wassersucht, Keimtötend, fördert die Durchblutung

Kalorien
10

Ein Teelöffel getrocknete Wacholderbeeren für eine Tasse Tee. Kalt ansetzen und kurz aufkochen. 15 Minute ziehen lassen, dann abseihen.

Dieser Tee wird ungesüßt und schluckweise, langsam getrunken. Die Menge reicht für einen Tag.

1 TL Wacholderbeere
1 Tasse Wasser

Tee Zimt

Therapeutisch

Antibakteriell, Appetitlosigkeit, Blähungen, Diabetes, Durchblutungsfördernd, Erbrechen, Erkältung, Fieber, Harntreibend, Krampflösend, Schleimlösend, Schmerzstillend, Schweißtreibend, Senkt den Blutzuckerspiegel, Übelkeit.

Kalorien
2

Ein viertel Stange Zimt für eine Tasse Tee. Kalt ansetzen und kurz aufkochen. 15 Minute ziehen lassen, dann abseihen. Dieser Tee wird ungesüßt und schluckweise, langsam getrunken. Die Menge reicht für einen Tag.

1/4 Stück Zimtstange
1 Tasse Wasser

Tomatensuppe

Therapeutisch

Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, löst Stagnation, ungesättigte Fettsäuren, antioxidativ.

Kalorien
201

Zwiebel in Topf anrösten. Salz und Gewürze dazu. Kurz anrösten. Gewaschene und geviertelte Tomaten in die Pfanne geben. Umrühren und kurz anbraten. Ein viertel Liter Wasser dazu und zum Kochen bringen. Eine Viertel Stunde kochen und pürieren.

1 EL Olivenöl
1 Stück Zwiebel weiss
1 Prise Zimtpulver
1 TL Basilikum (frisch)
1 Prise Pfeffer (gemahlen)
1 Prise Salz
5 Stück Tomate
250 g. Wasser
1 Prise Rosenpaprika pulver

Tonic Wasser

Therapeutisch

Kalorien
95

1 Glas Tonicwasser

Topfenknödel auf Erdbeermus

Therapeutisch

**Erdbeere stärkt Milz und Magen, stärkt Blut
Huhn Ei beruhigt Nerven und Magen.**

Kalorien
2.766

Topfen, Gries, Butter, Eier, Staubzucker und Salz zu einem glatten Teig rühren. Den Teig ca. 15 min. im Kühlschrank ruhen lassen. Danach kleine Knödel mit ca. 4cm. Durchmesser formen und in leicht kochendem Salzwasser ca. 10 min. ziehen lassen. In einer Pfanne Butter erwärmen und die Brösel goldbraun anrösten. Die Knödel in den Bröseln vorsichtig wälzen dem Erdbeermus anrichten.

500 g.	Topfen 20%
150 g.	Dinkel Gries
40 g.	Butter Bio
2 Stück	Huhn Ei
2 EL	Zucker (Staubzucker)
1 Prise	Salz
3 EL	Brösel (Weizenbrot, Semmel)
100 g.	Butter Bio
500 g.	Erdbeere
3 EL	Zucker (Staubzucker)

Vanillecreme mit Beeren

Therapeutisch

**Körperschwäche, chronische Verstopfung des Darmes, Gewichtsverlust,
abführend, entgiftet, blutreinigend. Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen.**

Kalorien
1.112

Topfen, Joghurt, Zucker, Acerola und Vanillezucker mit dem Handrührgerät oder Schneebesen glatt rühren. Schlagobers sehr steif schlagen, unter die Topfencreme mischen. Vanillecreme portionsweise mit den Beeren anrichten.

400 g.	Topfen 20%
150 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
2 TL	Zucker braun
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
3 paket	Vanillezucker natur
125 g.	Schlagobers (30 % Fett)
100 g.	Erdbeere
100 g.	Himbeere
100 g.	Brombeere
100 g.	Heidelbeere

Weizengrießnockerl mit Olivenkräutersauce und Salat

Therapeutisch

Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, löst Stagnation, lindert Müdigkeit.

Kalorien
734

Sahne und Wasser mischen und zum Kochen bringen. Den Weizengrieß einrühren und zu einem dicken Brei kochen und vom Herd nehmen. Das Ei verquirlen und unterrühren, mit Pfeffer etwas geriebener Zitronenschale würzen. Mit 2 Kaffeelöffel, Nockerl formen und in der leicht kochenden Gemüsebrühe ziehen lassen, bis die Nockerl oben schwimmen. Die Zwiebel klein hacken und im Olivenöl in einer Pfanne rösten, die Grießnockerl darin schwenken und auf Teller geben und fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Oregano würzen.

40 g.	Sahne, süß 30%
65 ml	Wasser
100 g.	Weizen Gries
1 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Zitrone Schale
1 Stück	Zwiebel weiss
1 TL	Olivenöl
1 EL	Lauchzwiebel Schnittlauch
500 ml	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
2 Handvoll	Kopfsalat
1 TL	Olivenöl
1 TL	Zitrone Saft
1 TL	Oregano frisch

Zucchini mit Basilikum-Pesto

Therapeutisch

Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend, fördert Verdauung, stärkt Magen und Verdauungssystem, entgiftet, bakterizid, stärkt Muskeln und Knochen, Harntreibend, unterstützt das Wasserlassen, löst Stagnation.

Kalorien
1.403

Basilikum, Olivenöl, gerieben Mandel, Parmesan, Gemüsebrühe und geriebene Zitronenschale zu einer glatten, geschmeidigen Creme pürieren. Pesto mit Salz, Oregano, Kümmel und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti mit etwas Salz in reichliche Wasser bissfest kochen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln unter Rühren weich braten. Zucchini dazugeben und kurz unter Rühren mitbraten. Die Zucchini sollen weich mit Biss sein. Zucchini mit Salz abschmecken.

In einer Schüssel die gut abgetropften Spaghetti mit den Zucchini und dem Pesto vermischen. Spaghetti mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Empfehlenswert bei Schluckstörungen, Appetitlosigkeit, Kalium- und Magnesiumbedarf

1 Bund	Basilikum (frisch)
1 EL	Olivenöl
1 EL	Mandeln
30 g.	Parmesan
3 EL	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 TL	Zitrone Schale
1 TL	Zitrone
2 TL	Oregano getrocknet
1 Prise	Kümmel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
200 g.	Nudeln (Weizen, Spagetti) mit Ei
1 Prise	Salz
1 EL	Olivenöl
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
250 g.	Zucchini

Zucchini-Grießcreme-Suppe

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, reduziert Blutdruck, fördert Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Rheuma, Sodbrennen.

Kalorien
584

Butter in einem Topf schmelzen, Grieß hinzufügen und unter Rühren kurz anrösten. Die Hälfte der gehackten Petersilie dazugeben, kurz andünsten, mit Gemüsebrühe nach Grundrezept aufgießen, mit gehacktem Liebstöckel, Muskat und Anis würzen. Suppe ohne Deckel 10 Minuten leicht kochen. Kleingeschnittenen Zucchini und kleines Stück Zitronenschale dazugeben, 5 Minuten leicht kochen, bis die Zucchini weich sind. Die Zitronenschale entfernen. Mit dem Mixstab die Suppe mit der Creme fraiche und der restlichen Petersilie fein pürieren.

20 g.	Butter Bio
2 EL	Weizen Gries
1 Bund	Petersilie
800 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/2 TL	Liebstöckel
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Anis (gemeiner Fenchel)
400 g.	Zucchini
1/2 TL	Ingwer frisch
2 EL	Creme fraiche
1/4 Stück	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

Zwetschkuchen

Therapeutisch

Krebsvorbeugende Wirkung, entwässert den Körper, regt die Verdauung an und bindet Fette im Darm, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
3.015

Mehl, Topfen, Milch, Öl, Honig, Salz und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig zum Quellen 15 Minuten kühl stellen.
Auf einem Backblech Backpapier auslegen und den Teig darauf zu einem Boden ausdrücken.
Nun die Pflaumen gleichmäßig darauf verteilen.
Den Kuchen mit dem Zimt bestreuen und für ca. 40 Minuten bei 190° C backen.

200 g	Topfen 20%
400 g.	Weizen Mehl
6 EL	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
6 EL	Rapsöl
8 EL	Honig
1 Paket	Backpulver
1 Prise	Salz
1 TL	Zimtpulver
1 Kg	Zwetschken